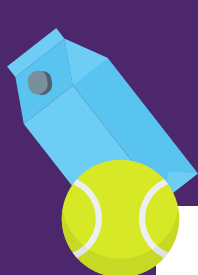


Goed Bezig vakantieboek

GOED
BEZIG



**Vol activiteiten
in de buurt of
bij je thuis!**



ZOMER 2022



Je vakantie is begonnen! Misschien ga je met je ouders op vakantie in binnen- of buitenland of wie weet blijf je thuis. Toch hoeft je je niet te vervelen met dit vakantieboekje! Goed Bezig heeft leuke activiteiten voor je verzameld die je thuis of in de buurt kan doen. Een heel boekje vol!

Veel activiteiten zijn bij aanbieders in de buurt. Goed Bezig is hier niet bij betrokken, neem voor vragen dus contact op met de organisatie die de activiteit organiseert. In dit boekje zie je hoe je ze kan bereiken.

Fijne vakantie!

Hé, Joep hier.

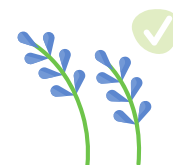
Zoals je ziet, heeft Goed Bezig een nieuwe look. Zo herken je ons voortaan.

> bingo <

Ga aan de wandel in de buurt of in het bos en streep af wat je tegenkomt. Heb jij als eerste de hele bingokaart afgestreept? Dan heb je gewonnen!



Insecten



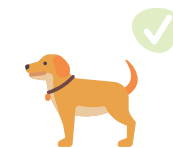
Bloeiende bloemen



Wandelaar



Prullenbak



Huisdier



Fietser



Vogel



Verkeers- of
informatiebord



Watertappunt

Tip!

Op zoek naar een route? Bekijk de klompenpaden!



recept

Een fris tussendoortje

Heb jij deze zomer zin in een fris en gezond tussendoortje, dan hebben wij een leuk recept voor je. Misschien kan jij hem zelf ook variëren met ander fruit of andere toppings?



Yoghurt met fruit en havermout

Ingrediënten (1 persoon):

- 0,2 liter magere yoghurt
- Verschillende soorten (diepvries-)fruit
- Havermout
- Varieer met de volgende toppings en voeg die met mate toe: kokos rasp, zonnebloempitjes, ongebrande noten, lijnzaad, muesli, kaneel of een pittenmix.

Benodigheden:

- Schaaltje of (doorzichtig) bekertje / glas
- Snijplankje / mesje (eventueel)
- Lepel

Bereiding:

- Was en snij je fruit in kleine stukjes of laat het diepvriesfruit ontdooien. Pas op met scherpe messen!
- Doe het fruit in je schaaltje of bekertje.
- Schenk de magere yoghurt over het fruit heen.
- Strooi een aantal van de toppings over de yoghurt.
- Meng en proeven, eet smakelijk!

LET OP: niet geschikt voor kinderen met een lactose- en notenallergie

> Stuur in en win! <

Het WK Volleybal voor vrouwen is van 23 september t/m 15 oktober 2022 in Gelderland. Oldebroek is hostcity voor Thailand. Stuur een originele foto van jezelf met dit frisse tussendoortje in en maak kans op 2 kaarten voor de WK wedstrijd Thailand – Turkije op zaterdag 24 september. We vinden het leuk om het thema volleybal, zomer, Thailand of Nederland terug te zien op de foto. Je kunt dit insturen tot 1 september naar goedbezig@oldebroek.nl.



Gemeente
Oldebroek

OFFICIAL TEAM HOST

raket maken

3, 2, 1, let's go!

Winactie! Maak een filmpje of foto van jouw raket, stuur die voor 1 september naar goed bezig@oldebroek.nl en maak kans op twee kaarten voor de WK Volleybalwedstrijd Thailand – Turkije!

Joep(ie)!

Nodig:

- Een lege plastic fles
- Een kurk
- Een fietsventiel
- Een 4mm boor, priem of ander scherp lang voorwerp
- Water
- Een fiets- of luchtbeddenpomp
- Knutselspullen

Stappenplan:

Stap 1:

Zorg ervoor dat de kurk goed op de fles past. De kurk moet bijna helemaal in de fles kunnen. Boor een gat van onder naar boven door de hele kurk waar het ventiel in past en druk het ventiel in de kurk.

Stap 2:

Knutsel met papier, stiften, plakband een mooie raket in elkaar. Of gebruik de bovenkant van een andere fles om er een punt op te bouwen. Maak er een blinkende raket van!

Stap 3:

Vul de raket met water totdat de fles ongeveer 1/3 gevuld is. Doe de kurk op de fles. Let op dat je de kurk er niet helemaal doorheen drukt!

Stap 4:

Maak met takken en stenen een stellage waar de raket op kan leunen. Of plak een rechte stok vast aan de raket en prik die in de grond. Zet daarna de pomp aan het ventiel en pompen maar! Je raket is ready for take off! Pas wel op, de raket kan heel hoog en ver wegschieten!

Liever een
filmpje kijken
met de uitleg?



> melkpakken < bowling

Gooi die strike!

Stappenplan:

Stap 1:

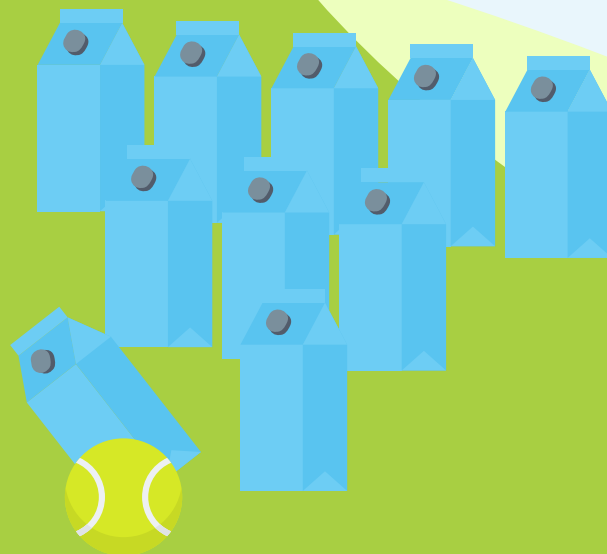
Vul de lege pakken of flessen met een klein laagje water, zodat ze stevig staan.

Stap 2:

Maak een opstelling met de lege pakken of flessen. Of zet dit boekje er tussen! Zorg ervoor dat ze niet te ver van elkaar staan. Let op: wil je met een voetbal bowlen? Dat kan, zorg voor extra ruimte tussen de flessen/pakken/boekje om het moeilijker te maken.

Stap 3:

Start het spel! Probeer in zo min mogelijk beurten alle pakken of flessen om te gooien. Is het te makkelijk? Maak de afstand tussen de flessen groter of doe een paar stappen naar achteren.



Nodig:

- Lege pakken melk of lege plastic flessen
- Tennisbal of andere kleine bal

ballonnen trappen

Nodig:

- Touwtjes
- Ballonnen
- Je vrienden of vriendinnen

Ballonnen en lol trappen!

Stappenplan:

Stap 1:

Blaas de ballonnen op en knoop één ballon met het touwtje aan je enkel. Zorg dat er ongeveer 20 cm tussen de ballon en je enkel zit.

Stap 2:

Start het spel! Probeer bij elkaar de ballon kapot te maken door er op te gaan staan en je eigen ballon te beschermen! Je wint het spel als je als de ballonnen van alle anderen hebt laten knappen.



activiteiten




**vrij
15
jul**

Waterspektakel
Doe mee met onze spectaculaire wateractiviteiten! Neem je zwemkleding, droge kleren en een handdoek mee.

Oldebroek

! AANMELDEN VERPLICHT

🕒 Groep 3 t/m 5: 11:00 – 12:30 uur
Groep 6 t/m 8: 12:30 – 14:00 uur
📍 Sportpark de Bovenmolen, Bovenheigraaf 19
📞 Aanmelden en meer info: www.goedbezigoldebroek.nl

GROEP 3 T/M 8




**22 t/m
26 aug**

Voetbaltraining voor de jeugd
De trainingen van de jeugd beginnen weer. Wil jij een keer gratis meetrainingen? Je bent van harte welkom!

Oosterwolde

! AANMELDEN VERPLICHT

📍 Sportpark De Heughte, Zwarteweg 15
✍ Aanmelden via: m.heimensen@vsco.nl
📞 Meer informatie en tijden: www.vSCO.nl

8 T/M 18 JAAR




**vrij
19
aug**

SportNite 2.0
Wil jij Fortnite ook in het echt spelen? Meld je dan aan en doe mee tijdens SportNite!

Wezep

! AANMELDEN VERPLICHT

🕒 Groep 3 t/m 5: 13:30 – 14:30 uur
Groep 6 t/m 8: 14:45 – 15:45 uur
📍 De Kampal, Heikamp 2
📞 Aanmelden en meer info: www.goedbezigoldebroek.nl

GROEP 3 T/M 8




**vrij
19
aug**

Freerunnen
Volg twee gratis proeflessen! Meer freerunnen? Meld je dan na de proeflessen aan voor meer gratis freerunactiviteiten in de zomer.

Oldebroek

! AANMELDEN VERPLICHT

📍 Gymzaal Looschool, Bovenheigraaf 59
✍ Aanmelden via: www.zero-freerunning.nl/proefles
📞 Meer info en tijden: www.zero-freerunning.nl/activiteitenoverzicht

VANAF 7 JAAR

activiteiten

M13

woe 27 jul

Meidenactiviteit
 Een gezellige meidenmiddag in de zomervakantie.

Wezep
AANMELDEN VERPLICHT

13:00 - 15:00 uur
 De Huiskamer van Wezep, Meidoornstraat 20
 Aanmelden en meer info via Rieneke Uitslag: 0618823427 of r.uitslag@nummer-13.nl

GROEP 7 & 8

woe 10 aug

Striptekenen: maak zelf je eigen strip!
 Tijdens deze workshops leer jij, onder begeleiding van een ervaren striptekenaar, hoe je zelf strips tekent!

Wezep
AANMELDEN VERPLICHT

13:00 - 14:15 uur
 De Huiskamer van Wezep, Meidoornstraat 20
 Aanmelden via vickzieworkshops@gmail.com
 Meer info: www.vickfiction.nl/vickzie-workshops

10 T/M 15 JAAR
€2,-

woe 20 & 27 jul

woe 3 & 10 aug

Zomervakantie in de Huiskamer van Wezep
 Doe mee met leuke activiteiten in en rondom de Huiskamer.

Wezep
ZONDER AANMELDEN

10:00 uur - 16:00 uur
 De Huiskamer van Wezep, Meidoornstraat 20
 Meer info: www.facebook.com/huiskamervanwezep

6 T/M 12 JAAR

> in de buurt <

Kinderboerderij De Voskuilerhoeve
Allerlei dieren, speeltoestellen en speelgoed.
 Honingweg 16, Wezep
www.voskuilerhoeve.nl

IJsboerderij IJscowd
Speelboerderij met skelters en trampolines en zelfgemaakt ijs.
 Hilsdijk 100, Hatterm
www.ijscowd.nl

Heerderstrand
Ga lekker afkoelen in het water of picknicken op het strand.
 Ossenbergweg 1, Heerde

Recreatieplas Landgoed 't Loo
Kom lekker chillen bij het water.
 Looweg 47, 't Loo
www.landal.nl/parken/landgoed-t-loo

Fruit plukken bij Fruittuin Verbeek
Pluk zelf frambozen, rode kruisbessen en blauwe bessen.
 Vierhuizenweg 5, Oldebroek
www.fruittuinverbeek.nl



Ga er op uit met korting!



Zwembad De Veldkamp

Samen zwemmen is gezelliger dan alleen. Neem jij deze zomervakantie je vriend(in) of broer/zus mee? **Dan krijg je op vertoon van deze bon op het tweede kaartje één euro korting.**

Bekijk de vakantietijden op www.zwembaddeveldkamp.nl.



Ballorig Hattem

Tegen inlevering van deze bon ontvang je **25% korting** op de entree bij Ballorig Hattem! Gratis toegang voor volwassenen en begeleiders. Deze kortingsbon is geldig tot en met 4 september 2022.



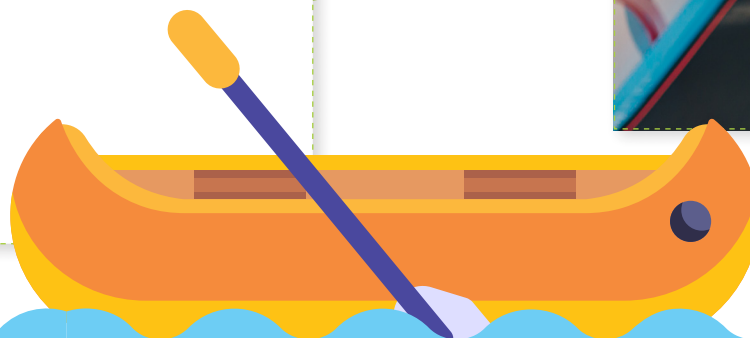
Kanoverhuur Van de Streek

Krijg **20% korting** op het huren van kano, kayak of sup! Deze kortingsbon is bruikbaar in juli en augustus 2022.



FunZone Zwolle

Krijg € 5,- korting op 1 uur springen! Reserveer via www.funzone.nl/zwolle met de code 'Goed bezig2022'. Geldig tot 1 september 2022. Op = op!



**GOED
BEZIG**

10 jaar 2022



**Goed Bezig Oldebroek, al 10 jaar samen
voor een gezond en actief leven!**

Later dit jaar komen we terug met gave
challenges om dit te vieren!



PARTNERS GOED BEZIG OLDEBROEK